



Alumna: Paola Sarai González Morales

Tema: fundamentos de la psicología y la salud, factores psicológicos de riesgo

Parcial :1

Materia : Psicología de la salud

Profesor: Laura Yakelin López Hernández

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:1

MODELOS DE COGNICION SOCIAL

La cognición social alude a la forma en que pensamos sobre los demás. En este sentido, sería una poderosa herramienta para comprender las relaciones sociales. Pues, a través de ella, entendemos las emociones, los pensamientos, intenciones y conductas sociales de los demás.

Albert Einstein

“Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”



MODELO DE CREENCIAS EN SALUD

Una conducta de salud es, aquella conducta orientada a prevenir una enfermedad.

El Modelo de Creencias sobre la Salud fue propuesto por Becker y Maiman en 1974. Este modelo plantea que la disposición de una persona para adoptar una conducta de salud, estará determinada por dos factores: la percepción de susceptibilidad a enfermarse y la severidad percibida de la consecuencia de la enfermedad.

MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN

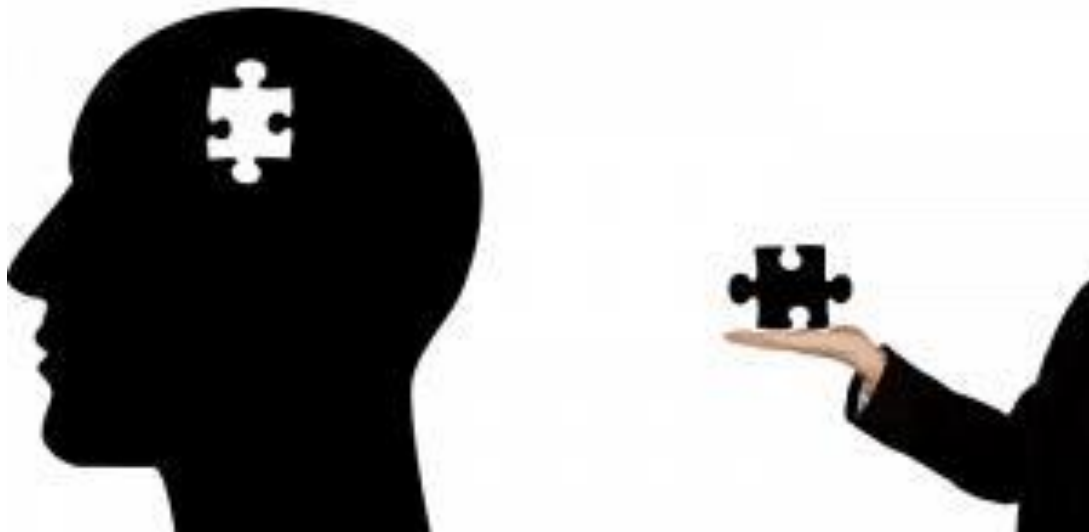
EL modelo sociocognitivo desarrollado por Bandura (1994) explica el comportamiento humano a partir de tres elementos que se interrelacionan modificándose el uno al otro: a) determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos; b) la conducta y c) el ambiente.

Un componente fundamental en la teoría de Bandura es el concepto de autoeficacia, definido como la capacidad percibida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación



Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos. Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente



La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida. Así, por lo común, el padecimiento de ciertos trastornos del sueño

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

